



École des Vieux-Moulins  
3, rue du Collège  
Saint-Hubert (Québec) G0L 3L0

# JANVIER 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p><b>Inscriptions 2022-2023</b></p> <p>Veuillez prendre note que les inscriptions pour le préscolaire 4 ans et 5 ans pour l'année scolaire 2021-2022 (enfants qui ne fréquentent pas déjà notre école en 2021-2022) auront lieu du 1<sup>er</sup> au 23 février 2022. * Informations complémentaires à venir</p> <p><b>TRÈS IMPORTANT</b></p> <p>L'original du certificat de naissance (grand format), la carte d'assurance maladie ainsi que deux preuves de résidence (permis de conduire, compte de taxes, de téléphone ou d'hydro, etc.) sont obligatoires.</p> <p>Nous tenons à remercier chaleureusement les mamans de l'OPP pour leur implication dans les festivités de Noël!</p> <p><b>Merci!</b></p>					
	3	4	5	6	7
	CONGÉ POUR TOUS	CONGÉ POUR TOUS	CONGÉ POUR TOUS SERVICE DE GARDE OUVERT	JOUR 8 Enseignement en ligne pour le primaire et le secondaire	JOUR 9 Enseignement en ligne pour le primaire et le secondaire
	10	11	12	13	14
	JOUR 10 Enseignement en ligne pour le primaire et le secondaire	JOUR 1 Enseignement en ligne pour le primaire et le secondaire	JOUR 2 Enseignement en ligne pour le primaire et le secondaire	JOUR 3 Enseignement en ligne pour le primaire et le secondaire	JOUR 4 Enseignement en ligne pour le primaire et le secondaire
	17	18	19	20	21
JOUR 5 Aide pédagogique	JOUR Aide pédagogique	JOUR Aide pédagogique	JOUR 8 Récupération (M1-F2-A3)	JOUR 9 Récupération (M1-F2-A3)	
24	25	26	27	28	
JOUR 10	JOUR 1 Aide pédagogique	JOUR 2 Récupération (M2-F3-A1)	JOUR 3 Caisse scolaire	Journée pédagogique SERVICE DE GARDE OUVERT	

*Le versement pour le transport du midi est prévu le 1er février 2022 (si 4 versements).*

# MÉMO SANTÉ JANVIER 2021

**Vive la vie ! Vive la neige!**

Tout est blanc! Tout est beau!

Madame et monsieur Grincheux s'abstenir.

Débutons l'année 2022 avec le sourire et soyons des diffuseurs de moments de plaisir.

Retrouvez votre cœur d'enfant en vous rappelant vos propres souvenirs d'enfance dans la neige. Avez-vous déjà souri en faisant un ange dans la neige, une bataille de boule de neige, un fort ou même un Bonhomme de neige? Probablement que OUI !

Les beaux souvenirs que vous avez, vous font vivre! Permettez-vous d'aimer la neige, permettez-vous de faire vivre des souvenirs à vos enfants comme ceux de votre enfance.

La neige, c'est beau et magnifique. Être dehors au froid, bien habillé. Où est le problème? Allez glisser, patiner, skier, plusieurs activités sont accessibles par les installations de votre municipalité ou des organismes locaux. Informez-vous !

Profitez de vos sorties extérieures pour bouger et renforcer votre lien parent-enfant.

L'activité physique est bénéfique pour tous. Plus nous bougeons, plus nous en ressentons les effets bénéfiques. Un enfant de 1 à 4 ans doit être actif pour 3h/jour, les jeunes de 5 à 17 ans doivent être actifs pour 1h/jour minimum. Tandis qu'un adulte devrait considérer un minimum de 2h30 d'activités actives par semaine. Nos activités sportives ou récréatives peuvent être fractionnées dans le temps. L'important c'est de rester actif à tous les jours!

Pour vous aider, modifier vos pensées :

- Ça va me faire du bien d'aller dehors.
- Je veux aller dehors.
- Je me sens bien en allant dehors, ça me change les idées.

**Des pensées positives ... c'est enrichissant pour le corps et l'esprit.**

**C'est à vous de marquer...**

**MERCI d'être ces multiplicateurs du bien-être par une simple activité hivernale!**



*Jessica Lepage, infirmière clinicienne en santé scolaire  
CISSS Bas-St-Laurent, CLSC Rivière-du-Loup  
418-867-2913 poste 113*

# MOT DE LA PSYCHOÉDUCATRICE

## *Apprendre à notre enfant à gérer ses émotions*



Les émotions sont des messages envoyés par le cerveau pour nous dire si la situation dans laquelle nous sommes nous convient ou non. Il est important de se rappeler qu'il ne faut pas empêcher un enfant d'éprouver des émotions, mais plutôt lui fournir de bons moyens de les exprimer.

En effet, lorsqu'un enfant est en contrôle de ses émotions et qu'il parvient à en gérer l'intensité, cela lui permet de mieux réagir aux différentes situations de la vie. Une bonne gestion des émotions est associée au maintien de bonnes relations avec les autres, à une meilleure gestion des conflits ainsi qu'à la réussite scolaire (Naître et grandir, oct 2015).

### ***Comment les accompagner***

- **Enseignez** les émotions de base à votre enfant, comme la joie, la tristesse, la colère, la surprise, la fierté et la peur. Faites-lui remarquer le langage corporel associé à chaque émotion : sourcils froncés quand on est fâché, sourire quand on est content, larmes quand on est triste, yeux grands ouverts quand on a peur, etc.
- **Apprenez** à votre enfant à reconnaître ce qui se passe à l'intérieur de lui quand il vit une émotion. Pour l'aider, nommez les signes physiques que vous observez chez lui. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Tu criais et tu avais les poings fermés lorsque tu as vu que ton frère avait brisé ta tour de blocs » ou « Tu tremblais et tu es venu te serrer contre moi quand tu as vu le chien courir vers toi ».
- **Questionnez** votre enfant sur ce qu'il a ressenti après un événement qui a suscité de grandes émotions. Sa réponse ne sera probablement pas très développée, mais vous pouvez par exemple lui demander comment se sentait son cœur ou son ventre.

*Si la gestion des émotions est un défi pour votre enfant, il existe plusieurs livres, outils sur internet qui peut vous guider dans nos interventions. Si jamais cela vient un défi pour vous, il est toujours possible de communiquer avec moi par courriel : [briaaria@cskamloup.qc.ca](mailto:briaaria@cskamloup.qc.ca) ou par téléphone au 418-868-6850 poste 5032.*

*Ariane Briand, Agente de réadaptation*



**Groupe de Mme Pauline Dumont (1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup> années) :** Zoé Beaulieu et Alek St-Pierre

**Groupe de Mme Carolane Lebel (2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> années) :** Lauraly Boucher et Roxanne Castonguay

**Groupe de Mme Annie Lemelin (4<sup>e</sup> année) :** Éliot Rioux, Maèva April, Léo Dumont et Alycia Gosselin

**Groupe de Mme Marie-Pier Michaud (5<sup>e</sup> année) :** Charles Antoine Caron

**Groupe de Mme Anik Guérette (6<sup>e</sup> année) :** Anaïs St-Pierre